



## **CERTIFICADO DE ESTUDIOS**

La Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness, a través de su Delegación FEDA CENTRAL certifica que:

Don/Doña: **ISAAC BARRERA NAVARRO** , con DNI/IDC: **48988773S**

Ha cursado satisfactoriamente la formación no reglada que se detalla, a continuación, resultando como APTO:

**Formación:**

**Experto Base FEDA, en Nutrición y Dietética Deportiva**

**Carga Horaria: 80 horas**

**Formato: Online**

**Fecha Finalización: 23-02-2022**

La realización de esta formación no reglada, le capacita, con conocimientos necesarios para desarrollar su labor en el Área mencionada, de manera satisfactoria, acorde a las exigencias del Plan Formativo FEDA

La Delegación FEDA CENTRAL expide el presente certificado, para que se presente como documento anexo, en las diligencias, en las que sea requerido, a petición del interesado y con la autorización de la Presidencia de la Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness.

# CONTENIDOS DE LA FORMACIÓN

## TEMA 1. NUTRICIÓN

- Introducción
- Nutrición. Definición
- Alimento. Definición, tipos, clasificación, importancia
- Importancia de la nutrición en el deporte
- Conducta alimentaria
- Educación nutricional. El problema de la alimentación actual
- La pirámide Española. Recomendaciones generales. Los peldaños de la pirámide
- La pirámide Australiana (comparativa)

## TEMA 2. HIDRATOS DE CARBONO

- Definición, estructura, funciones y fuentes
- Clasificación
  - Hidratos de carbono simples: Monosacáridos y Disacáridos
  - Hidratos de carbono complejos: Polisacáridos
  - Hidratos de carbono no digeribles: Fibras
- Índice glucémico
- Intolerancia a ciertos carbohidratos. Fructosa, Lactosa, Diabetes tipo 2
- Importancia de los hidratos de carbono en la práctica deportiva

## TEMA 3. PROTEÍNAS

- Definición
- Aminoácidos, aminoácidos esenciales, aminoácidos ramificados
- Funciones
- Ingesta de proteínas en deportistas. Necesidades. Importancia

## TEMA 4. GRASAS

- Definición, características y fuentes
- Clasificación
- Funciones de las grasas
- Transporte y distribución
- Triglicéridos de cadena media
- Patologías
- Interés nutricional deportivo

## TEMA 5. DIGESTIÓN DE LOS MACRONUTRIENTES

- Sistema digestivo
- Digestión y absorción de los carbohidratos
- Digestión y absorción de las proteínas
- Digestión y absorción de las grasas
- Comparativa digestión y absorción de los diferentes macronutrientes
- Aspectos digestivos en la nutrición deportiva

## TEMA 6. VITAMINAS

- Definición. Clasificación
- Funciones
- Toxicidad

## TEMA 7. MINERALES

- Definición. Clasificación
- Minerales y ejercicio físico
  - Calcio
  - Magnesio
  - Zinc
- Antioxidantes

## TEMA 8. HIDRATACIÓN

- Importancia de la hidratación
- Necesidades. Agua y electrolito
- Deshidratación, causas y consecuencias
- Sudoración durante el ejercicio físico
- Hidratación y ejercicio físico
- Pautas de hidratación

## TEMA 9. PRODUCCIÓN DE ENERGÍA. SISTEMAS ENERGÉTICOS

- El músculo como tejido activo
- Consumo de energía por parte del músculo
- Obtención de energía: sustratos energéticos
- Sistema energético de los fosfágenos
- Sistema glucolítico
- Sistema oxidativo
- Resumiendo

## TEMA 10. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

- Utilidad y tipos
- Composición corporal
- Determinación de la ingesta de nutrientes



- Evaluación bioquímica del estado nutricional
- Evaluación clínica

#### TEMA 11. PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL

- Dieta del deportista
- Estimación del gasto energético del deportista
- Distribución del gasto energético en los macronutrientes
- Elaboración de la dieta
- Pérdida de peso
- Ganancia de masa muscular

#### TEMA 12. PAUTAS DIETÉTICAS DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

- Dieta y actividad física
- Estrategias nutricionales del deportista:
  - sobrecarga de glucógeno
- Alimentación antes de del ejercicio
- Alimentación durante el ejercicio
- Alimentación después del ejercicio

#### TEMA 13. SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA BÁSICA

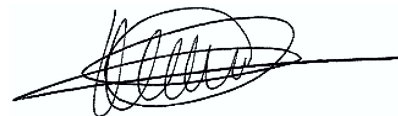
- Definiciones
- Criterios de selección de un suplemento deportivo o ayuda ergogénica
- Clasificación de las ayudas ergogénicas
  - Suplementos para prevenir o tratar deficiencias de nutrientes

Firmado:



Responsable Delegación

Firmado:



D. FRANCISCO YAÑEZ BRAVO  
( Presidente FEDA )